ROK II.
Nr. 22.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

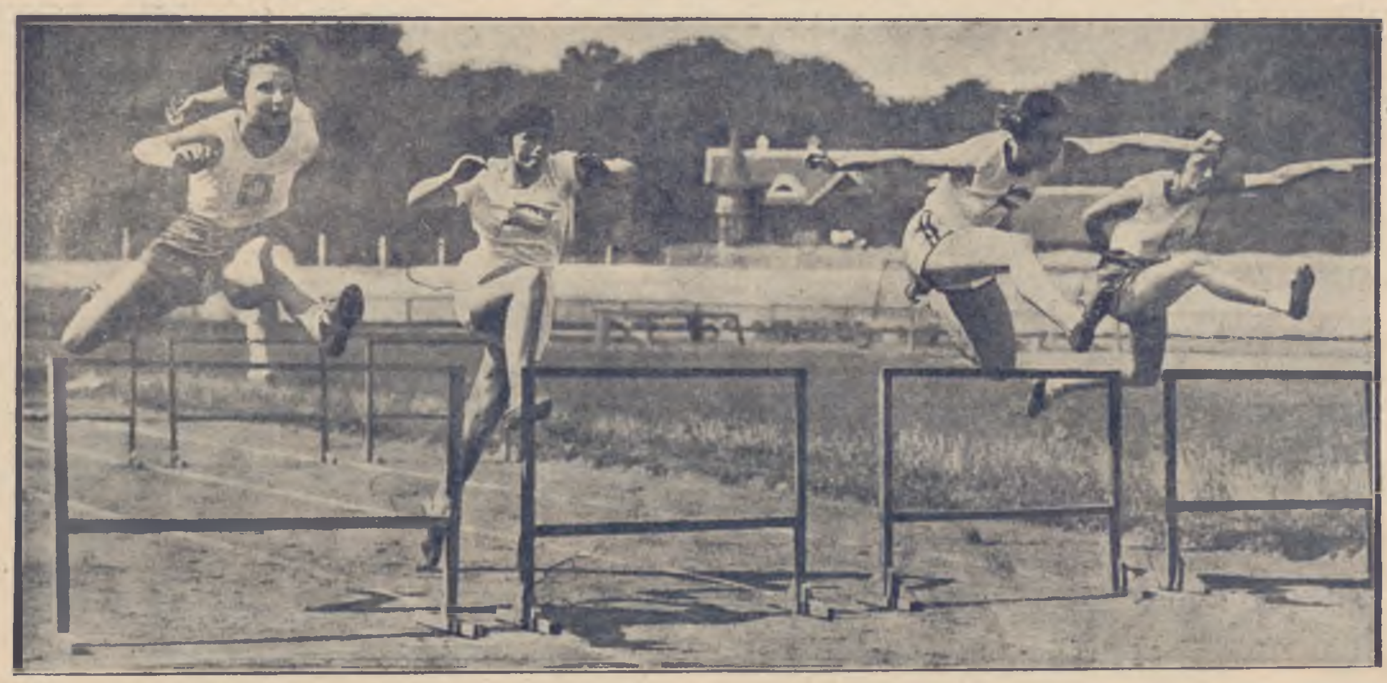
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE



HELENA MAYER
mistrzyni olimpijska i światowa w szermierce na florety

Drugi zeszyt listopadowy 1928 r.

Cena egz. 50 groszy.



Z niedawnego meczu Polska — Austrja. Bieg na 80 mtr. przez płotki. Pierwsza od lewej — Schabińska (Legja).

SPRAWY NAJWAŻNIEJSZE

Od szeregu miesięcy redakcja pisma naszego jest terenem wielu interwencyj osobistych i listownych ze strony osób, prowadzących wychowanie fizyczne i sport w mniejszych miastach prowincjonalnych Polski.

Interwencje te dałyby się streścić w następujących zdaniach: prowadzę gimnastykę i ćwiczenia sportowe na pensji X, w żeńskiej szkole Y. Materjał dziewczęcy bardzo dobry: zdrowy, silny, ambitny, chętny do pracy. Ale cóż z tego? — Na przeszkodzie stoją sfery rodzicielskie, a za niemi — opinja publiczna miasteczka. Strój gimnastyczny dziewcząt uważany jest za „niemoralny", stąd wniosek: — nie będą chodziły na ćwiczenia. Pokazy, zawody publiczne dziewcząt są nie do pomyślenia, rodzice nigdy nie pozwolą na nie swym córkom. Jeżeli — broń Boże! — ćwiczenia prowadzi mężczyzna — gotowy powód do zabronienia dziewczętom ćwiczeń. A i bez tych nawet przyczyn — matki wogóle niechętnie odnoszą się do lekcyj gimnastyki, stale argumentując: „my nigdy nie uprawiałyśmy ćwiczeń fizycznych i jesteśmy zdrowe. Nasze córki również bez ćwiczeń tych obyć się mogą". Jak w tych warunkach należy postępować, w jaki sposób przekonać rodziców o korzyściach i potrzebie ćwiczeń fizycznych dla dziewcząt, oto pytanie, które stawiają nam zainteresowane instruktorki i instruktorzy.

Obiecałyśmy pomóc i napisać w „Starcie" swego rodzaju apel, a może raczej rozumowane uwagi o konieczności racjonalnego ruchu dla dziewcząt pod adresem ich surowych i nieustępliwych rodziców. Bowiem — nie ulega dla nas wątpliwości fakt, że jedynie mały stopień uświadomienia rodziców o wartości ćwiczeń fizycznych stwarza nauczycielom wychowania fizycznego trudne sytuacje w ich ciężkiej pracy.

Nie będziemy walczyć z argumentem—„my same nie uprawiałyśmy gimnastyki, a jednak—i t. d.", gdyż argument ten nie wytrzymuje krytyki. Faktem jest bowiem niezaprzeczonym, że na temat zdrowia młodych pokoleń z przed ćwierćwiecza dużo dałoby się powiedzieć rzeczy ujemnych. Wszak w owym czasie modni byli nawet u nas bladolicy młodzieńcy i powiewne, słabe, eteryczne panienki. Brak ruchu był powodem wielu niedomagań, a okres młodości kończył się znacznie wcześniej, aniżeli ma to miejsce dziś. Że nie było dobrze — kilkadziesiąt lat temu wstecz— dowodem pojawienie się kierunku pod hasłem odrodzenia fizycznego ludzkości, którego wyrazem praktycznym są wszelkiego rodzaju formy ruchu sportowego. Troskliwe matki, dbałe o zdrowie swoich córek, powinny same wypowiedzieć się przeciwko wszelkiemu cherlactwu i niedołęstwu fizycznemu, powinny same myśleć o tem, aby córki ich były silne, zahartowane i zręczne. Obowiązkiem matek jest tedy nietylko pozwalać, ale domagać się, aby w wychowaniu szkolnem nietylko kształcono umysły, ale również — ćwiczono ciała, dając mu właściwe warunki prawidłowego rozwoju. Dzieci mają prawo wymagać od swoich rodziców, aby ci nie stawali naprzekór ich naturalnym predyspozycjom do zdrowego ruchu.

Argument matek, niepozwalających swoim córkom uczęszczać na lekcje gimnastyki, bo „prowadzi je instruktor - mężczyzna", — nie jest również motywem wystarczającym. Wprawdzie wszyscy już dziś wyznajemy zasadę, że ćwiczeniami fizycznemi dziewcząt kierować winny kobiety - instruktorki, ale — liczyć się musimy z warunkami życia. Jesteśmy dziś w tej sytuacji, że liczba instruktorek wychowania fizycznego nie jest wystarczająca, w tych warunkach przeto instruktorzy muszą wykonywać kierowanie ćwiczeniami dziewczęcemi. Bodaj najbardziej istotną przyczyną, powodującą u matek niechęć do instruktorów, jest wzgląd natury moralnej. Wzgląd ten nie jest istotnym: z doświadczenia wiemy jak wiele taktu mają nasi instruktorzy, a wypadki nadużywania czy też wykorzystywania ich roli instruktorskiej w sposób niewłaściwy — dotąd bodaj nie były notowane. Zresztą, czyż są matki, które oburzałyby się na fakt prowadzenia lekcji tańca przez nauczyciela, które protestowałyby przeciwko obejmowaniu ich córek w tańcu przez tancerzy? A przecież — w istocie rzeczy — raczej to drugie winno być przedmiotem macierzyńskich protestów!

Pozostaje do omówienia jeszcze jeden moment, ważący na szali ujemnych decyzyj matek w sprawie ćwiczeń fizycznych, a mianowicie strój. Matki muszą wiedzieć, że ubranie ćwiczebne winno być higjeniczne, lekkie i wygodne. O wykonywaniu ćwiczeń w su-

kienkach, które krępują ruchy i ustawicznie zawadzają — mowy być nie może. Jedynie właściwym jest tu komplet złożony z bluzki i majteczek, jest to zresztą strój bez porównania przyzwoitszy od wielu toalet balowych, tembardziej, że nieobliczony na efekt, naturalny i prosty.

Należy jednak na temat ubioru skierować również kilka słów pod adresem instruktorów, którzy nie powinni dopuszczać do przesady. Majteczki nie powinny być zbyt krótkie, bluzki — nazbyt obcisłe. Można i należy w tej dziedzinie tolerować dopuszczalne kompromisy, aby uniknąć „zgorszenia“ opinji publicznej danego środowiska.

Reasumując wszystkie, wypowiedziane tu ogólnie uwagi, pragniemy na zakończenie dać wyraz przekonaniu, że rozumne matki zechcą zrewidować swój stosunek do wychowania fizycznego swych córek i zrozumieć, że ćwiczenia gimnastyczne należą dziś do najważniejszych spraw ogólnego wychowania młodych pokoleń.

UWAGI O STOSOWANIU GIMNASTYKI RUCHOWEJ

BUDOWA I PRZEPROWADZENIE OSNÓW LEKCYJNYCH

(c. d.).

Podany niżej przykład osnowy lekcyjnej, opartej głównie na pracy Else Thomsen, wizytatorki gimnastyki szkół żeńskich w Kopenhadze, najlepiej odpowiada stawianym wymaganiom.

Dziewczęta 6 — 8 lat; (1-a klasa szkoły powszechnej)*)

1. Swobodny bieg dokoła sali i wyuczenie znaczenia gwizdka.

Dzieciom nie wolno wchodzić na przyrządy, tylko biegać, przeskakiwać, tańczyć, skakać i t. p. Gdy usłyszą odgłos gwizdka lub komendę **stój!**, stają nieruchomo (w postawie zasadniczej), twarzami zwrócone do nauczycielki. Powtarza się to kilka razy zrzędu.

2. Klaskanie do taktu.

Klaskać w dłonie — już! — dość! (Można przerwać gwizdkiem).

3. Przytupywanie do taktu.

Przytupywać — już! — dość! (Można przerwać gwizdkiem). Początkowo dzieci przytupują tą samą nogą dużo razy zrzędu, aż do komendy **dość!** lub do gwizdka, poczem to samo drugą nogą. Możemy również polecić dzieciom liczyć głośno do określonej liczby, po której stają. Później, gdy takt już jest pewniejszy, uskutecznia się przytupywanie naprzemian lewą i prawą nogą. (Chód w miejscu z przytupywaniem).

4. Podskoki jak piłeczki.

Jak piłeczki — podskakiwać! — dość! O ile możności jaknajlżej. Początkowo bez zgody w takcie później do taktu.

5. Zmiana między: staniem a leżeniem tyłem.

Na plecy — połóż się! — wstań! Dzieci należy przyzwyczająć do szybkości w czasie ruchu oraz do zachowania zupełnego spokoju zarówno w leżeniu, jak i staniu.

6. Zmiana między: staniem a „siadem tureckim“.

Po turecku — siądź! — wstań! Szybko! Wyprostowane plecy w siadzie. Które z dzieci wyżej wzniesie głowę?

7. „Siad turecki“ — odpychanie z boku i uderzanie ręką o kolano.

Odpychanie i uderzanie rękami za — cząć! — dość! Należy baczyć, aby dzieci wyciągały ramiona jak najdalej wbok. Dość szybko powinny się zgodzić w takcie, powtarzając: **pchnij! bij!**

Uwaga: Ćwiczenia 2 — 7 włącznie przerabia się pojedyńczo, gdy dzieci po gwizdku staną w szyku rozrzuconym. Po przerobieniu jednego ćwiczenia kilka razy, dzieci, na komendę nauczycielki, swobodnie harcują, aż nie usłyszą odgłosu gwizdka, po którym znów stają nieruchomo, a wtedy przerabia się następne ćwiczenie.

8. Każde dziecko ma swój „dom“ (miejsce) przy podłużnych ścianach.

Do domu! Należy dbać, aby małe dzieci posiadały stałe miejsca (parami) przy wychodzeniu z klasy, na spacerze, na sali gimnastycznej i t. p. Z tego ustawienia parami po środku sali rozchodzą się dzieci (każdy rząd w swoją stronę) do podłużnych ścian i stają z twarzami zwróconemi na środek sali nawprost swoich partnerów. Początkowo rozchodzą się pojedyncze pary, aby prowadząca mogła skontrolować, czy wszystkie dzieci zajęły właściwe miejsca, a później dopiero całe rzędy. Przerabia się to kilka razy zrzędu.

9. Bieg na środek sali, spotkanie się z partnerem, uderzenie ręką (przywitanie się) — i do „domu“. Już! Dzieci biegną nawprost siebie, spotykając się ze swoimi partnerami, wznoszą jedno ramię wzwyż, oderzają się dłońmi i wracają do „domu“.

10. Bieg na czworakach (jak małe pieski) na środek sali, spotkanie się z partnerem, przywitanie się (hau-hau) i do „domu“. Już!

11. Cichy chód do „domu“ partnera i powrót na swoje miejsca.

Na palcach w odwiedziny — już! — do domu! Dzieci przechodzą cicho obok siebie wpoprzek sali i stoją spokojnie w domu sąsiada. Do „domu“ mogą wrócić biegiem lub na czworakach. Należy uważać, aby dzieci nawzajem się nie popychały.

12. Swobodne harce dokoła sali i powrót do „domu“. Na spacer! — do domu! Należy przerobić kilka razy, aby się upewnić, że po komendzie dzieci z każdego miejsca sali trafią do „domu“.

13. Ustawienie parami i opuszczenie cichutko sali. Wysoko na palcach — chód! Dzieci wychodzą jaknajciszej do szatni.

Uwaga: O ile zostaje trochę czasu do końca lekcji, można przerobić:

Ćwiczenia naśladownicze. Nauczycielka chodzi przed dziećmi i wykonywuje najrozmaitsze ruchy: biega, podskakuje, „fruwa“, chodzi na czworakach, kłania się, kręci się, staje na jednej nodze, puszcza rakietę i t. p., a dzieci idąc za nią naśladują te ruchy.

Gra biegowa z chwytaniem. Berek. Jedno z dzieci wyznacza się do łapania (dla odróżnienia od innych otrzymuje jakąś odznakę). Wszystkie inne przed niem uciekają, a ono stara się dotknąć „uderzyć“ jak najwięcej dzieci naraz. Dotknięte siadają po „turecku“. Po pewnym czasie wyznacza się inne dziecko do łapania. Dobrze, o ile poraz pierwszy łapie nauczycielka sama. Gra posiada cały szereg odmian; patrz:

1) E. Piasecki. Zabawy i gry ruchowe. Lwów 1919, str. 44.

2) W. Sikorski. Gry i zabawy ruchowe. Poznań 1922, str. 67 i 68.

SPOSOBY PRZEPROWADZANIA ĆWICZEŃ W „GIMNASTYCE RUCHOWEJ“.

Są cztery sposoby przeprowadzania ćwiczeń gimnastycznych: 1) na komendę, 2) do taktu, 3) w rytmie osobistym i 4) jako ćwiczenie swobodne.

1) Przy prowadzeniu ćwiczeń **na komendę** po każdem haśle następuje tylko jeden ruch z zatrzymaniem się w postawie końcowej. Stosuje się to zazwyczaj przy nauczaniu nowych ruchów oraz przy pewnych trudnych ćwiczeniach tułowia i równowagi. (Ćwiczenie jest wykony-

*) Przy opracowywaniu niniejszej osnowy korzystano głównie z zasobu materjału ćwiczebnego, znajdującego się w podręcznikach Elin Falk i Elli Björksten.

wane przez wszystkich jednocześnie; mięśnie pracują statycznie).

2) Ćwiczenia **do taktu** rozpoczynamy zazwyczaj komendą „zacząć“. Wykonywują je również wszyscy jednocześnie, lecz bez zatrzymania się w postawie końcowej; bez komendy należy przejść do następnego ruchu. I w tym wypadku można zastosować liczenie, które służy nie jako hasło, lecz zgadza się z postawą końcową. Takt można również podtrzymywać przy pomocy klaskania, wystukiwania, muzyki i t. p.

Niekiedy poleca się dzieciom liczyć, śpiewać nagłos lub klaskać do taktu, co wpływa niezmiernie ożywiająco. Ponieważ liczenie i śpiew utrudniają funkcje oddechowe, winno się je stosować tylko zrzadka przy ćwiczeniach cielesnych. Przy ćwiczeniach do taktu, mięśnie pracują dynamicznie, lecz jest zawsze pewna ilość pracy statycznej.

3) **Sposób trzeci** pozwala na wykonywanie ćwiczeń w rytmie, odpowiadającym właściwościom charakteru ćwiczącego; rzecz naturalna, że w tym wypadku ćwiczenia nie są wykonywane przez wszystkich jednocześnie, lecz to bynajmniej nie zmniejsza wartości ćwiczenia.

Pamiętać należy, że nie wolno urządzać popisu z każdej lekcji gimnastyki, gdyż ćwiczenia stosujemy wyłącznie przez wzgląd na ćwiczącego, a nie na widza, którym również jest prowadzący. (Mięśnie w tym wypadku pracują dynamicznie).

4) **Ćwiczenie swobodne** polega na tem, że ćwiczący wykonywują podaną ilość ruchów jak np.: toczenie, koziołki, stanie na rękach, skoki wgłąb i t. p., na jedną tylko zapowiedź prowadzącego, nie przestrzegając równoczesności; sposób ten zbliżony jest **do trzeciego.**

Prowadzenie lekcji tego rodzaju wymaga ciągłej obserwacji i krytyki (niemniej pochwały) ze strony nauczyciela. Przy pewnych ćwiczeniach dobrą jest rzeczą współzawodnictwo jedynek i dwójek lub szeregów. Wszystkie uwagi należy robić w czasie trwania ćwiczeń. Najlepiej jest wymawiać je sylabami w ten sposób, aby zgadzały się z rytmem ćwiczeń.

„Gimnastyka ruchowa“ nie zna przerw w pracy i ćwiczenia, które zazwyczaj prowadzi się w żywem tempie, należy układać tak, aby można było przechodzić od jednego do drugiego, nie zatrzymując się. Czasem tylko można sobie pozwolić na króciutką przerwę, chcąc objaśnić i pokazać nowe ćwiczenie lub zwrócić uwagę ćwiczących na pewne zasadnicze błędy, których nie udało się naprawić w czasie trwania ćwiczeń. W tym celu najlepiej jest polecić ćwiczącym, by usiedli, a jednemu z nich lub całemu rzędowi nakazać zademonstrowanie odnośnego ćwiczenia, względnie wykonać je osobiście i podkreślić najważniejsze jego cechy lub możliwie i często zdarzające się błędy.

Żeby nie przeciążyć zbytnio ćwiczących, pomiędzy dwa trudniejsze ćwiczenia wplata się łatwiejsze, zwłaszcza kończyn dolnych. Niekiedy w tym samym celu zarządzamy zmianę miejsc za pomocą chodu lub biegu i t. p.

Co się tyczy tempa, to istotnie dawniej było ono zbyt wolne; obecnie zaś niektórzy szybkość jego doprowadzają wprost do przesady. Jedno i drugie jest wadliwe. Przyśpieszając zbytnio tempo, nie jesteśmy w stanie zwracać uwagi na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Zbyt szybkie tempo nie jest wskazane i z tego względu, że może niekiedy doprowadzić ćwiczących do wyczerpania oraz wywołać nawet objawy patologiczne.

Trudno ustalić jakiekolwiek prawidła co do tempa. Prowadzący winien je dobierać odpowiednio do płci, wieku oraz wyćwiczenia. Jedno tylko podkreślić można, że dla kobiet tempo powinno być wolniejsze niż dla mężczyzn.

Pragnąłbym jeszcze w kilku słowach poruszyć sprawę ćwiczeń porządkowych. Obecnie na ćwiczenia te tracimy znacznie mniej czasu aniżeli dawniej, tyle tylko, o ile jest to konieczne do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej, przy przyrządach lub t. p. Ale i sam sposób wykonywania tych ćwiczeń jest odmienny od dawnego; np. odliczanie prawie zawsze odbywa się w czasie chodu, poczem ćwiczący ustawiają się odrazu w kolumnie ćwiczebnej; wszelkiego rodzaju zmiany miejsca uskutecznia się bez straty czasu na postawy pośrednie, nie mające nic wspólnego z właściwem ćwiczeniem.

Ćwiczenia porządkowe obecnie są naturalne i rozumne. Jeśli pragniemy, aby ćwiczący z kolumny ćwiczebnej znaleźli się w siadzie nawprost powyż (na ławeczkach) z zaczepem stóp, powinno wystarczyć do tego jedno ćwiczenie (jedna komenda). Zwłaszcza dzieciom takie traktowanie sprawy ogromnie się podoba, to też starają się one należycie wywiązać ze swego zadania, ćwicząc jednocześnie szybkość orjentacji, żywość oraz zręczność.

W podobny sposób odstawia się ławeczki na miejsca po skończonem ćwiczeniu i wraca się do ustawienia w kolumnie ćwiczebnej.

Naturalnie, że początkowo na wyćwiczenie tych szczegółów traci się niemało czasu, lecz gdy tylko zostają one opanowane przez ćwiczących, powinny być usunięte z osnów lekcyjnych w znaczeniu samoistnych ćwiczeń, a stosowane tylko w razie potrzeby.

Na zakończenie pozwolę sobie zacytować słowa profesora instytutu kopenhaskiego, O. A. Ottara, uzasadniające wyższość nowej metody nad starą:

„1) Mięśnie przy pracy dynamicznej nużą się mniej niż przy statycznej;

2) te postacie pracy mięśniowej — według wszelkiego prawdopodobieństwa — bardziej rozwijają mięśnie;

3) ruchy przy pomocy bezwładności w większym stopniu niż postawy oddziaływują na wyrobienie gibkości;

4) ruchami również mamy możność wyćwiczyć zręczność;

5) wyćwiczamy poczucie rytmu i taktu;

6) swobodne sposoby prowadzenia ćwiczeń pozwalają indywidualizować, a przeto osiąga się większą korzyść oraz chęć do pracy.“

D. R.

KAJAK W TURYSTYCE WODNEJ

W sporcie współczesnym przejawiają się dwa wyraźne kierunki, z których każdy posiada własny obóz wyznawców i wielbicieli. Jeden z nich nosi nazwę sportu boiskowego i obejmuje tych wszystkich, którzy na ograniczonym, odpowiednio technicznie przygotowanym terenie ziemnym czy wodnym, uprawiają poszczególne formy ruchu sportowego. Kierunek ten nosi również nazwę „rekordowego“, bowiem należący tu adherenci stawiają sobie jako cel główny — polepszenie swych indywidualnych wyników, zbliżanie się do najlepszych, ustanowionych przez człowieka wyczynów, zwanych rekordami. Centymetr lub chronometr jest tu miernikiem rezultatów pracy. Zwolennicy tego kierunku określają go również jako „czysty sport“, to jest taki, który kieruje się jedynie i wyłącznie słynną już dziś maksymą olimpijską: „wyżej, dalej, silniej“.

Obok „czystego sportu“ istnieje drugi jeszcze w sporcie współczesnym kierunek, który lapidarnie możnaby określić turystycznym. Sport turystyczny wychodzi poza boiska, poza zamknięte, ograniczone przestrzenie. Zwolennicy tego kierunku pragną spędzać wolne dni na łonie wolnej przyrody, własnym wysiłkiem pokonując te przeszkody, jakie stawia człowiekowi natura. Celem ich jest z jednej strony — zbliżyć człowieka do przyrody,



Kajakiem na morze!

zetknąć się bezpośrednio, fizycznie z ziemią i jej przepysznemi zjawiskami, ze słońcem i orzeźwiającemi falami czystego powietrza. Zarazem pragną oni w tych właśnie warunkach zdobywać hart ciała, wolę pokonywania przeszkód, zimną krew w obliczu niebezpieczeństwa, naturalną, życiową sprawność fizyczną.

W sporcie turystycznym nie mamy wyraźnych sprawdzianów, którymi dałoby się zmierzyć wartość i wielkość wysiłku. Przeciwnie — niż w „sporcie czystym", gdzie — jak wspomnieliśmy — człowiek ma na swoje usługi centymetr i chronometr. Ale — (któż nam nie przyzna racji?) najpiękniejsze, najwspanialsze epopeje sportu współczesnego, w których człowiek święcił prawdziwy triumf swego wysiłku, niezłomnego bohaterstwa ciała i duszy — dokonywały się właśnie poza ramami boisk, w obliczu przyrody. „Rekordy woli" należą w całości do sportu turystycznego, czy to będzie nieprawdopodobna oceaniczna awantura Alaina Gerbault'a, czy śmiałe zapasy z morzami południa młodych francuskich panienek na słynnym dziś yachciku „Perlette", czy krwawe walki o zdobycie alpejskiego szczytu, Matterhornu, i tyle innych znanych dziś czynów sportowych, do tej samej kategorji — sportu turystycznego należących.

Oczywiście, w artykule niniejszym nie mam zamiaru zwalczać jednego i jednostronnie wychwalać drugi z omówionych kierunków sportu. Każdy z nich posiada odrębne swoje królestwo bytu i każdy ma własne zalety. Chcę natomiast — dla wyrównania w publicystyce sportowej szans sportu turystycznego, o którym pisze się naogół mało, poświęcić mu kilka uwag.

W sporcie turystycznym możemy wyodrębnić — podobnie jak w „czystym" — szereg dyscyplin. Mamy więc turystykę pieszą, nizinną, górską i wysogórską, dalej — narciarską, wodną, kolarską, automobilową i t. d.

Do najmilszych i najbardziej dostępnych form turystyki — należy niewątpliwie turystyka wodna. Dostarcza ona rzeczywiście całej masy przyjemności, wrażeń i korzyści dla zdrowia. Odbywa się w idealnych wprost warunkach higjenicznych i daje niezliczone okazje do rzetelnego wysiłku sportowego.

Do niedawna wioślarstwo turystyczne z racji dość kosztownego sprzętu należało do sportów mało dostępnych. Używane w tym celu łodzie wioślarskie „nacechowane" były dość wysoką ceną. Ponadto — jako bardzo ciężkie i nie dające się dowolnie demontować — sprawiały w drodze sporo kłopotu i nie dawały się przenieść poprzez przestrzenie dzielące jeden teren wodny od drugiego.

Sprawę turystyki wodnej rozwiązał dopiero kajak, a raczej t. zw. „składek" czyli faltboot. Zbudowany z kilkunastu „lasek" drzewa, obciągnięty szczelnie nieprzemakalnem płótnem, składek stanowi sprzęt lekki, łatwy do zdemontowania i przenoszenia w niewielkim woreczku na plecach. W dodatku — przystępna cena przyczyniła się do olbrzymiej popularyzacji tego środka turystyki wodnej.

Największą zaletą składaka jest jego użyteczność w każdych warunkach wodnych. Może służyć na wodzie tak płytkiej, przez którą nie przejedzie ciężka łódź wioślarska. Daje się łatwo, bardzo małym wysiłkiem przeciągnąć przez mielizny i piaski rzeczne. Jest bardzo lekki i posuwa się naprzód przy bardzo małym nakładzie pracy. A wreszcie — można nim wyjeżdżać nawet na morze.

Dla rozpowszechnienia turystyki wodnej na kajakach — utworzona została przed paroma miesiącami specjalna sekcja kajakowa przy Polskim Związku Narciarskim. Sekcja ta zajmie się między innemi kwestją budowy kajaków w kraju i przygotuje większą ich liczbę na przyszły sezon letni.

Ale kto pragnie mieć kajak — niekoniecznie musi go kupować. Każdy może sam zbudować sobie dowolny składak, na jedną lub dwie osoby. Wówczas kajak kosztować będzie jeszcze taniej, a właściciel z dumą myśleć będzie o tem, że sam własnoręcznie gu zbudował.

Budowa składaka nie jest rzeczą trudną. Z łatwością wykonać go mogą dziewczynki ze szkół średnich, składając się po kilka na jeden wspólny kajak. Przechowanie zbudowanego kajaka nie przedstawia żadnych trudności: nie trzeba na to przystani wioślarskiej. Po rozebraniu kajaka — laski drewniane łatwo umieścimy w każdym kącie pokoju, a płótno przechowamy w każdej skrzyni czy nawet szufladzie.

Nadchodzi zima. Tyle wolnego czasu mamy w ciągu długich wieczorów. Wykorzystajcie je i zabierzcie się do budowy własnych składaków. Każda klasa szkolna winna posiadać składak, na którym latem można przecież urządzać przyjemne wycieczki wodą.

Aby ułatwić tę pracę naszym czytelniczkom, najbliższe numery „Startu" przyniosą dokładne wskazówki — jak i z czego należy budować składaki. Podamy również źródła zakupu potrzebnych materjałów do budowy i przybliżone koszty.

M.



Najlepsze sprinterki polskie. Od lewej: Breuerówna, Gędziorowska, Woynarowska, Hulanicka — wszystkie na taśmie.

PO SEZONIE LEKKOATLETYCZNYM

Rok 1928 był rokiem olimpijskim i dzięki temu zanotowaliśmy kolosalny krok naprzód w każdej niemal gałęzi naszego młodego sportu.

W kobiecej lekkoatletyce postęp jest bardzo wybitny, a sukcesy odnoszone na terenie międzynarodowym wróżą, że w r. 1930 na III Igrzyskach Kobiecych w Pradze, Polska będzie jedną z tych konkurentek, z któremi najbardziej liczyć się będzie trzeba.

Triumf olimpijski Konopackiej nie jest na szczęście zjawiskiem odosobnionem. Nietylko bowiem w Amsterdamie panie nasze pokazały swe pazurki. Zaszczytny wynik naszej reprezentacji w Wiedniu ma dla nas samych bodaj czy nie głębsze znaczenie niż zdobycie mistrzostwa świata. W Wiedniu zauważyliśmy nadwyraz pocieszający objaw. Oto w walce z Austrją, którą opinja ogólnosportowa zalicza słusznie do czołowych potęg kobiecej lekkoatletyki, wykazaliśmy, że poszczycić się możemy nietylko Konopacką. Takie zawodniczki jak Breuerówna, Kilosówna, Lonka, Schabińska, Jasna, Woynarowska — to atuty, które dają rękojmię sukcesów na wielu boiskach Europy.

W tabeli 10-ciu najlepszych wyników światowych figuruje już nietylko nazwisko Konopackiej. Zagranica notuje także wyniki Breuerówny na 200 mtr. i w skoku wdal, wynik Schabińskiej w płotkach, Lonki w oszczepie, Kilosówny na 800 mtr., a bardzo niedaleko tej „dziesiątki" znajdują się Woynarowska, Freiwaldówna, Tabacka, Jasna, Kobielska i Hulanicka.

A zatem jesteśmy na dobrej drodze. Jeszcze rok, czy dwa, a wychowamy sobie taką drużynę lekkoatletyczną, że będziemy potykać się na równi z czołowemi potęgami świata.

Zagranicą w ciągu 1928 r. występowały nasze panie 3 razy.

Na Olimpiadzie Konopacka zdobyła mistrzostwo świata w dysku, a Kobielska była w tej konkurencji ósmą. Kilosówna weszła do finału na 800 mtr. i zajęła też ósme miejsce. Tabacka odpadła po zaciętej walce.

Mecz z Austrją w Wiedniu udał się znakomicie. Przegraliśmy nieznacznie, bo 52 : 54, lecz wyniki mówią same za siebie. Odnieśliśmy kilka zwycięstw (Konopacka, Breuerówna, Lonka, Kilosówna) i zdobyliśmy szereg drugich miejsc (dwa razy Breuerówna i Schabińska oraz Woynarowska, Tabacka, Konopacka i sztafeta).

Trzeci występ zagraniczny — to wyjazd Konopackiej do Pragi, gdzie mistrzyni nasza gładko rozprawiła się z tamtejszemi miotaczkami.

Jeżeli chodzi o sprawy wewnętrzne, to zanotować należy przedewszystkiem dalszy rozwój prowincji, który rozpoczął się w r. 1927. Gdyby nie udział Konopackiej, wszystkie mistrzostwa państwowe przypadłyby zawodniczkom Krakowa czy Śląska. Te dwa okręgi wykazały w roku 1928 najbardziej ożywioną działalność. Nie znaczy to jednak żeby Poznań, czy Toruń, a nawet Wilno nie zaprezentowały się dodatnio. Tylko Łódź i Lublin, a przedewszystkiem Lwów, kolebka kobiecej lekkoatletyki, milczą. Ale i na te miasta nadejdzie kolej.

Dzięki wprowadzeniu w r. 1927 do mistrzostw Polski nagrody drużynowej P. U. W. F. „Diana", zawody zyskały na tem znacznie, gdyż wzmogła się rywalizacja.

Mistrzostwo na rok 1928 zdobył AZS Warszawa, dzięki Konopackiej, która sama 100 punktów blizko osiągnęła. Klasyfikacja przedstawia się następująco:

AZS Warszawa 177 pkt., Cracovia i Grażyna po 146 pkt., Rożdzien 69 pkt., Kolejowy K. S. 39 pkt., Legja 34 pkt., AZS Poznań 27 pkt., TKS i SKLA po 21 pkt., Makabi Kraków 20 pkt., Warta 19 pkt., Polonia 16 pkt., Makabi Wilno 12 pkt., Warszawianka 8 pkt., Katowice 6 pkt., Wisła 4 pkt.

Klasyfikacja po 2 latach walk o „Dianę" wygląda jak poniżej: AZS Warszawa 341 pkt., Cracovia i Grażyna po 146 pkt., Legja 99 pkt., Rożdzien 95 pkt., Warta 59 pkt., TKS 47 pkt., Makabi Kraków 46 pkt., AZS Poznań 45 pkt., Kolejowy K. S. 44 pkt.. Śląski KLA 21 pkt., Warszawianka i Polonia po 16 pkt., ŁKS 15 pkt., Makabi Wilno 12 pkt.. Katowice Ob. 11 pkt., Krusche-Ender 8 pkt. i Wisła 4 pkt.

Teraz przejrzyjmy pokrótce najlepsze wyniki w poszczególnych konkurencjach.

BIEGI KRÓTKIE.

Najlepszemi sprinterkami są Breuerówna (przedewszystkiem), potem Hulanicka, Gędziorowska, Woynarowska, Tabacka i Freiwaldówna, a jeżeli chodzi o 200 mtr. to jeszcze Konopacka, Warecka, Grabicka i Schabińska. Oto wyniki:

60 mtr. Rekord — Kasprzakówna 8 sek., mistrzostwo — Hulanicka 8.4., Po 8 sek., osiągnęły Breuerówna, Szymańska, Kasprzakówna, Hulanicka i Freiwaldówna. Dziesiąty wynik 8.3!

80 mtr. Rekord ustanowiła Breuerówna — 10.6.

100 mtr. Rekord — Breuerówna 13 sek., mistrzostwo — Gędziorowska 13.6. Najlepsze wyniki: Breuerówna 13, Hulanicka i Freiwaldówna po 13.2, Gędziorowska i Woynarowska po 13.4. Dziesiąty wynik — 13.8.

200 mtr. Rekord — Breuerówna 26.8, mistrzostwo—Tabacka 28 s. Najlepsze wyniki pozatem: Konopacka, Gędziorowska i Warecka po 28.4, a Grabicka, Czajkowska i Hulanicka po 28.6. Dziesiąty wynik 29 sek.

BIEGI DŁUŻSZE.

Tutaj wybijały się Kilosówna (mistrzyni na 800 mtr.), Warecka (zwycięzca biegu narodowego) i Tabacka (mistrzyni biegu naprzełaj).

500 mtr. Najlepszy czas w roku miała Warecka, 1 : 27.8.

800 mtr. Rekord — Kilosówna 2 : 28, mistrzostwo—Kilosówna 2 : 31. Inne wyniki: Tabacka 2 : 30, Rokoszanka (Warecka) 2 : 39, Wieczorkiewiczówna 2 : 40 i Peronówna 2 : 42. Dziesiąty wynik 2 : 50.

1000 mtr. Najlepszy czas miały, Kilosówna 3 : 32 i Peronówna 3 : 36. Rekord Kilosówny (3 : 22.4) z r. 1927 pozostał.

BIEGI PRZEZ PŁOTKI.

Najlepszą płotkarką została Schabińska, choć znalazła rywalki w osobach Freiwaldówny i Dawczyńskiej.

80 mtr. Rekord — Schabińska 13.2, mistrzostwo — Freiwaldówna 14.8. Najlepsze wyniki: Schabińska 13.2, Freiwaldówna 14, Musielewska 14.8 i Dawczyńska 15. Dziesiąty wynik 17.8.

BIEGI SZTAFETOWE.

W sztafetach najlepiej prezentują się Grażyna, a potem Roździeń i AZS.

4 x 60 m. i **4 x 75 m.** Tutaj dominuje Grażyna ze swemi rekordami 33.2 i 40 sek.

4 x 100 mtr. Rekord reprezentacyjny — 51.6, klubowy — Grażyna 53.6, mistrzostwo — AZS Warszawa 54.4. Inne wyniki: Roździeń 54.6, Legja 56.8, Warta 57. Dziesiąty wynik 61.2.



Wybitne lekkoatletki polskie: Od lewej: Kobielska w rzucie dyskiem; Schabińska w skoku wzwyż; siedzą — Lonka i Jasna; Konopacka w rzucie dyskiem.

4 x 200 mtr. Rekord — Roździeń 1 : 57.4, mistrzostwo— AZS 1 : 58.6. Wyniki inne — Legja i Cracovia po 2 : 01, Warta 2 : 02. Dziesiąty wynik 2 : 06.2.

10 x 100 mtr. Tutaj bezkonkurencyjną jest znów Grażyna — 2 : 20.2.

800 — 200 — 100 — 100 m. Rekord należy do Roździeń 3 : 32.2.

SKOKI.

W skokach wdal wysunęła się na czoło Breuerówna. Wyróżniają się również Konopacka i Freiwaldówna. W skokach wzwyż najlepszą jest chyba Schabińska oraz Konopacka. Ostatnio zelektryzowała wszystkich Krajewska z Poznania. W skoku z miejsca dominuje Czajówna.

Skok wdal z miejsca. Rekord i mistrzostwo — Czajówna 238.5 cm. Inne wyniki: Hulanicka 231.5, Pirowska 224.5 i Dobrzycka 224. Dziesiąty wynik 216 cm.

Skok wdal. Rekord — Breuerówna 525, mistrzostwo — Breuerówna 481.5. Najlepsze wyniki: Breuerówna 525 i 506, Freiwaldówna 495.5, Konopacka 493, Lubecka 483, Hulanicka 481. Dziesiąty wynik 455 cm.

Skok wzwyż. Rekord — Taborowiczówna 140 cm. (1926), mistrzostwo — Konopacka 139.5. Najlepsze wyniki: Krajewska 141.5, Schabińska 140 cm. (kilka razy), Konopacka 139.5, Frydrychówna 137 cm. Dziesiąty wynik 133 cm.

RZUTY.

W rzutach przewaga Konopackiej jest bezapelacyjna. W roku ubiegłym dominowała ona w kuli i dysku, teraz podciągnęła się również i w oszczepie, gdzie stoi jednak na czele Lonka. W kuli wyróżniły się pozatem Jasna i Lewinówna, w dysku Jasna i Kobielska, a w oszczepie Woynarowska i Lanżanka.

Rzut kulą: Rekord — Konopacka 10.95, mistrzostwo— Konopacka 10.36. Najlepsze wyniki: Konopacka 10.95. Jasna 10.48, Lewinówna 9.92 i Gawska 9.60. Dziesiąty wynik 8.45.

Rzut dyskiem. Rekord — Konopacka 39.62, mistrzostwo — Konopacka 37.24. Najlepsze wyniki: Konopacka 39.62, Kobielska 33.76, Jasna 33.61, Kotowska 31.82 i Mierkisówna 30.31. Dziesiąty wynik 29.45.

Rzut oszczepem. Rekord — Konopacka 33.92, mistrzostwo — Lonka 33.77. Wyniki najlepsze: Lonka 36.90 i 34.32, Konopacka 33.92, Woynarowska 32.50 i Lanżanka 31.36. Dziesiąty wynik: Felnerówna 27.56.

RZUTY OBURĄCZ.

W kuli. Rekord i mistrzostwo należy do Konopackiej — 19.32.

W dysku. Konopacka posiada także mistrzostwo oraz rekord polski i światowy — 66.48.5.

W oszczepie. Mistrzostwo zdobyła Lonka 54.56, co jest także rekordem Polski i świata. Nieoficjalnie Lonka osiągnęła nawet 58.09.

WIELOBOJE.

Trójbój nie był dotychczas uprawiany.

W pięcioboju tryumfuje niedościgniona Konopacka wynikiem 4065.07 pkt., co jest także rekordem polskim, a może i światowym. Inne wyniki to: Hulanicka 3199, Grabicka 3183, Lanżanka 3173. Dziesiąty wynik 2775 pkt.

A. S.

JESIENNA ZAPRAWA NARCIARSKA



Na nartach w góry!

Treningi i przygotowania do biegów narciarskich należy rozpoczynać już w październiku (najpóźniej w listopadzie), aby z chwilą spadnięcia pierwszego śniegu znajdować się już w dobrej kondycji fizycznej.

W ten sposób po dwóch — trzech tygodniach treningu na nartach — można dojść do pełni formy. Jesienna zaprawa jest zresztą potrzebna nietylko zawodniczkom, ale także turystkom, a nawet zupełnym nowicjuszkom.

O ile łatwiej opanować technikę jazdy na nartach — gdy po paru krokach nie mdleją ręce i nogi, a oddech przez cały czas jest regularny i spokojny. W ten sposób unika się także charakterystycznych bóli w mięśniach, które występują u osób nieprzygotowanych i poważnie przeszkadzają przez parę dni w treningu czy nauce.

Jak zatem powinna wyglądać całoroczna zaprawa narciarki? Nie należy bowiem nigdy wychodzić z założenia, że ponieważ narty są sportem zimowym — trening do nart odbwać się ma późną jesienią czy w zimie. Żeby utrzymywać się stale w ogólnej dobrej kondycji fizycznej — należy przez cały rok uprawiać sporty — oczywiście nie forsownie. Na wiosnę po skończonym sezonie narciarskim zaczyna się lekka-atletyka, tennis, pływanie, wioślarstwo. Nie trzeba tylko uprawiać tych wszystkich sportów na raz. Rozkład dnia: rano tennis i wioślarka, po południu trening lekkoatletyczny i skoki z trampoliny — prowadzi tylko do szybkiego przetrenowania i osłabienia serca. Dwa z tych sportów — umiejętnie rozłożone, najzupełniej wystarczą; w lecie — przychodzi czas na turystykę, przeważnie górską. Po powrocie z takiego treningu — dobrze jest przez tydzień odpocząć. Organizm — skutkiem zmiany warunków atmosferycznych — potrzebuje kilka dni na przyzwyczajenie się.

Na jesieni przystępujemy do właściwego 'terningu—zaprawy przygotowawczej. Nie znaczy to bynajmniej, żeby nowicjuszka, naprzykład, nie mogła jechać na narty bez poprzedniego przejścia podanego tu treningu, ale lepiej jest, jeżeli nowicjuszka jedzie na narty już z pewnem przygotowaniem. Zaprawa dotyczy jednak specjalnie zawodniczek i turystek, u których jesienne biegi zaliczają się już do treningu głównego i stanowią o dobrej kondycji i formie zawodniczki.

Zaprawa składa się z gimnastyki i kilkukilometrowych biegów naprzełaj (cross-country).

Gimnastyka powinna służyć tu jako przygotowanie do biegów, a więc wzmacniać płuca, wyrabiać wytrzymałość, przy jednoczesnem ćwiczeniu rąk, nóg, krzyża (specjalnie).

Gimnastyka odbywa się dwa razy na tydzień, nie dłużej niż półtorej godziny — w tem godzina gimnasty-



W tych dniach zakończony został kurs „Rodziny Wojskowej“ dla instruktorek sportowych. Ilustracja nasza przedstawia uczestniczki kursu z p. Marszałkową Piłsudską, ministrową Miedzińską i płk. J. Ulrychem na czele.

ki i pół godziny gier. Dla mniej wysportowanych grup wystarczy z początku godzina gimnastyki.

Po skończeniu ćwiczeń — należy ciało obmyć gorącą wodą — najlepiej pod natryskiem, w braku—można obmywać się gąbką maczaną w gorącej wodzie, przyczem w pokoju nie powinno być mniej niż 12° R.

Oprócz gimnastyki — odbywają się raz na tydzień biegi naprzełaj w terenie pagórkowatym w lesie, parku i t. p.

Z początku składają się one z marszów w szybkiem tempie na przestrzeni około 4 — 5 km., w których co 300—500 mtr. jest około 250 mtr. biegu — tempo biegu nie za szybkie; tempo marszu — bez podbiegania — bardzo szybkie — długim krokiem. Zresztą tempo i ilość oraz długość biegów w marszu zależy w dużej mierze od warunków fizycznych grupy ćwiczącej. Marsz odbywa się po górkach, krzakach, rowach i t. p. — z pokonywaniem naturalnych przeszkód. W każdym następnym marszu należy przedłużać ilość biegu w stosunku do marszu w ten sposób, że przerw w biegu robi się coraz mniej (nie coraz krótsze). Po kilku treningach można rozpocząć biegi czyste z początku nie trwające dłużej niż 20 min. Biegi półgodzinne i dłuższe można stosować w oględnem tempie.

Gdy zawodniczki są już w pewnym treningu — rozpoczynamy biegi w terenie z kijkami narciarskiemi, zaprawiając w ten sposób ręce i płuca do pracy przy biegu narciarskim.

Należy przytem jednocześnie zwracać uwagę na technikę kijków, któremi pracować należy w sposób podobny, jak przy langlaufie.

Podczas biegu należy być ciepło ubraną. Jesienne pogody są bardzo zdradliwe i nawet w ciepły dzień łatwo się przeziębić; pozatem chłód wpływa ujemnie na mięśnie i ścięgna, które tracą swą elastyczność i łatwo ulegają naciągnięciu.

Strój najodpowiedniejszy — to miękie pantofle na nieślizgających się podeszwach, długie spodnie flanelowe i sweater nietamujący ruchów i niezbyt ciężki. Pod spodem — bluzeczka i spodenki lekkoatletyczne. Bieganie w bieliźnie, którą się nosi przez dzień jest wysoce niehygieniczne. Po biegu gorący natrysk lub obmycie się gorącą wodą. Biegać się powinno bez względu na pogodę. nigdy bowiem nie można przewidzieć w jaką pogodę wypadnie biegać podczas zawodów lub odbywać wycieczkę narciarską. Najwygodniejszy rozkład treningu tygodniowego jest następujący: poniedziałek: łaźnia, wtorek: gimnastyka (masaż), środa: masaż (gimnastyka), czwartek: przerwa, piątek: gimnastyka, sobota: ewent. masaż, niedziela: bieg naprzełaj.

Następnego dnia po biegu dobrze jest wieczorem iść do łaźni, z której wracamy bezpośrednio do domu i kładziemy się wcześnie spać. Masaż — szczególnie dla zawodniczek jest niezbędny. Stosuje się go przynajmniej raz na tydzień (lepiej dwa). Przyczem po łaźni — masaż silny, przed biegami—lekki. Poza gimnastyką i biegami—aby dojść i utrzymać się w formie należy prowadzić higieniczny i regularny tryb życia. Nie kłaść się nigdy spać później niż o jedenastej (ewentualnie 8 godzin snu na dobę) jeść regularnie (pory jedzenia są zresztą najczęściej uzależnione od zajęć), cztery razy dziennie, nie objadać się na kolację. Nie należy nigdy jeść przed treningem lub gimnastyką — powinno się po jedzeniu robić przynajmniej godzinę odpoczynku. Po treningu lub gimnastyce nie jeść prędzej niż w ½ godziny, ani nie pić zimnych napojów.

Pozatem należy bardzo uważnie pielęgnować stopy. Często (szczególnie po pierwszych treningach) bolą stopy lub kostki — należy wtedy nogi moczyć w bardzo gorącej wodzie, a po wymyciu ciepło owijać lub wkładać ciepłe skarpetki.

Trzeba także zwracać uwagę na wszelkie obtarcia i starannie je leczyć.

Pod piętę należy kłaść elastyczną podkładkę, żeby uniknąć odbicia.

U osób nieprzyzwyczajonych — po pierwszym biegu czy treningu często występuje ból we wszystkich mięśniach (głównie łydek i brzucha); nie należy się tem przejmować i przerywać treningu. Bóle przechodzą po paru dniach.

Przed i podczas treningów należy prowadzić badania lekarskie płuc, serca, oraz sprawdzać wagę co parę tygodni. Gwałtowny spadek na wadze dowodzi, że trening źle wpływa na zdrowie danej jednostki. Należy go zmodyfikować lub nawet przerwać.

Powyższe wskazania dotyczą nietylko zawodniczek narciarek, ale i turystek. Bez odpowiedniej zaprawy nie uda się dobrze żadna dłuższa wycieczka. O ile wycieczka zapowiada się na długo i wymaga noszenia plecaka — dobrze jest parę razy zrobić trening biegu naprzełaj z plecakiem ważącym 8 — 10 kg.

H. Jabłczyńska.



Zarząd Międzynarodowej Kobiecej Federacji Sportowej. W owalu u góry — p. Milliat, przewodnicząca. W rzędzie górnym pierwszy od lewej — kpt. Sterba, delegat Polski.

ORGANIZACJA SPORTU KOBIECEGO

Organizacja sportu męskiego na terenie międzynarodowym posiada już od szeregu lat formy schematyczne, unormowane w jednolity system. Inaczej jest do dnia dzisiejszego w sporcie kobiecym, gdzie próżno kusilibyśmy się o znalezienie jakiejś jednolitej koncepcji, ujętej w schemat wzorowy, przepracowanej na podstawie założeń teoretycznych i doświadczeń praktycznych.

Jakie są przyczyny tego stanu rzeczy? Niewątpliwie szukać ich należy przedewszystkiem w braku sił organizatorskich, na co bodaj długo jeszcze skarżyć się będzie sport kobiecy wszystkich niemal krajów. Pozatem jednak przyczyny braku jednolitości w systemie organizacyjnym usprawiedliwienie swe znajduje także i w warunkach, związanych z powstaniem ruchu sportowego wśród kobiet, a narzucających mu dowolne formy organizacyjne.

Względnie najprościej przedstawia się sprawa organizacji sportu kobiecego w najwyższych, międzynarodowych jego instancjach. Spotykamy tu tylko dwa systemy. Jeden z nich pokrywa się całkowicie z międzynarodowymi związkami męskimi i stanowi jakgdyby integralną część ich programu pracy. Związki te, inaczej mówiąc, zarządzają jednocześnie danym sportem, np. pływaniem kobiet i mężczyzn. Zwrócić przytem należy uwagę na zjawisko dość charakterystyczne, a mianowicie żaden z międzynarodowych związków męskich zarządzających sportem kobiet, nie posiada specjalnego referatu kobiecego, nie posiada także w łonie swem przedstawicielki kobiet. Że fakt ten nie należy do rzędu faktów pomyślnych dla sportu kobiecego, dowodzić nie trzeba. Możemy jedynie powołać się na wielokrotne nasze uprzednie dowodzenia, prowadzące do wniosku, że w warunkach technicznych sportu kobiet decydować winien element żeński, własnem doświadczeniem upełnomocniony do decydowania spraw tego rodzaju.

Następujące sporty uprawiane przez kobiety podlegają odpowiednim międzynarodowym związkom męskim: pływanie, narciarstwo, tennis, szermierka, gimnastyka, wioślarstwo, strzelanie. Niektóre z tych związków, np. pływacki, dużo uwagi poświęcają sportowi kobiet. Inne — jak wioślarski czy narciarski — prawie nic, lub bardzo niewiele.

Zgoła odrębnie zorganizowana jest na terenie międzynarodowym lekka-atletyka kobiet. Z inicjatywy Francji w roku 1921 powstaje międzynarodowa federacja sportowa kobiet, zadaniem której jest zarządzanie i decydowanie w sprawach lekkiej atletyki i gier sportowych (hazena, piłka koszykowa i t. p.). — Federacja ta rozwija się doskonale, obejmuje coraz większą liczbę krajów i zyskuje sobie szerokie uznanie. W chwili obecnej należą do niej następujące kraje: Belgja, Estonja, Stany Zjednoczone, Francja, Anglja, Włochy, Japonja, Luksemburg i Szwajcarja reprezentowane przez własne samodzielne federacje państwowe kobiet, oraz Austrja, Afryka Południowa, Niemcy, Argentyna, Kanada, Grecja, Holandja, Łotwa, Litwa, Polska, Rumunja, Szwecja, Czechy i Jugosławja — reprezentowane przez męskie państwowe związki lekkoatletyczne.

Siedzibą międzynarodowej federacji kobiet jest Paryż. Przewodniczącą jest Francuska, p. Milliat. Do zarządu z ramienia Polski wchodzi kpt. F. Sterba.

Międzynarodowa kobieca federacja sportowa organizuje od 1922 r. co cztery lata kobiece igrzyska olimpijskie, program których obejmował dotąd tylko lekką atletykę.

—o—

Organizacja sportu kobiet w poszczególnych krajach przedstawia niezliczoną liczbę najprzeróżniejszych form. Naogół — za wyjątkiem Anglji — przeważa stara tradycją uświęcona koncepcja, na podstawie której poszczególne gałęzie sportów, uprawianych przez kobiety, podlegają zarządzeniom męskich związków państwowych. Najbardziej usamodzielnionym „feministycznie" sportem jest lekka-atletyka, która posiada w Europie wiele samodzielnych kobiecych związków krajowych.

Sposób, w jaki związki męskie kierują podległą im dyscypliną sportu pań jest różnoraki. Szereg związków państwowych posiada samodzielne komisje kobiece (np. Francuski Związek Wioślarski i t. p.), inne zadawalają się poprostu referatem kobiecym, który notabene niezawsze spoczywa w rękach kobiet.

Anglja jest krajem, posiadającym najbardziej „sfeminizowaną" organizację sportu kobiet. Jej lekkoatletyczny związek kobiecy jest prawdziwą potęgą. Ponadto posiada Anglja samodzielne krajowe związki sportowe kobiet — gimnastyczny, wioślarski i inne. Wspomnieć należy, że sekcje kobiece przy męskich klubach sportowych są w Anglji znacznie mniej liczne, aniżeli samodzielne kluby kobiet. Sfeminizowano nawet sporty mechaniczne: Anglja posiada samodzielnie kluby motocyklistek, automobilistek, a nawet — pilotek.

—o—

W Polsce do niedawna wszystkie sporty uprawiane przez kobiety podlegały wyłącznie zarządzeniom męskich związków sportowych, w których notabene kobiety reprezentowane nie były.

Sytuacja zmieniać się poczęła na lepsze już przed dwoma laty, kardynalne zmiany natomiast wprowadził dopiero rok bieżący. Odbyty w roku tym Pierwszy Kobiecy Kongres Sportowy uchwałami swemi spowodował to, że w ramach poszczególnych związków państwowych zorganizowano specjalne referaty kobiece. I tak: w Związku Lekko-Atletycznym referat kobiecy prowa-

dzi p. M. Miłobędzka, w Związku Gier Sportowych — p. H. Olszewska, w Związku Łuczniczym — p. R. Lisowska, w Związku Wioślarskim — delegatka Warszawskiego Klubu Wioślarek, w Związku Pływackim — red. K. Muszałówna.

Związek Narciarski jest jedynym w Polsce Związkiem, posiadającym Komisję Sportową Kobiecą. W skład jej wchodzą pp.: red. K. Muszałówna jako przewodnicząca, Ela Ziętkiewiczowa — wiceprzewodnicząca, H. Lardelli, J. Święcicka i H. Jabłczyńska.

Warto wreszcie nadmienić, że w Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego wszystkie sprawy, związane z wychowaniem fizycznem i sportem kobiet, znajdują się w rękach kobiecych, a mianowicie: referat wychowania fizycznego prowadzi p. Wanda Prażmowska, sportu — p. M. Miłobędzka, przysposobienia kobiet do obrony kraju — p. M. Wittekówna.

W niektórych okręgowych związkach sportowych utworzone zostały również referaty kobiece.

K. M.

WAKACYJNY KURS W WĄGROWCU

Trzy tygodnie wytężonej pracy, treningu, radości i życia bez troski. Niech żałuje, kto nie był w Wągrowcu. Wdzięczność po stokroć należy się Państw. Urzęd. Wych. Fizycz. za zorganizowanie powyższego kursu, o którego potrzebie, niech świadczą setki podań o przyjęcie.

Każdy człowiek, a zwłaszcza nauczyciel czuje potrzebę odświeżania zasobu wiedzy, potrzebę kontaktu z jej najnowszymi postępami, jednem słowem ciągłych studjow, a na tę pracę, zwłaszcza my, wychowawcy fizyczni, obarczeni 27 godzinnymi etatami, czasu w ciągu roku nie mamy. Nie jest to coprawda idealne wyjście z trudnego położenia, poświęcenie na ten cel wakacji, ale skoro inaczej na razie być nie może to i to dobre. Kurs w Wągrowcu spotkał się z największem uznaniem słuchaczek.

Słuchaczki w liczbie około 130 były podzielone na 8 grupy: kurs A. t. j. kwalifikowane nauczycielki szkół średnich, kurs B. nauczycielki szkół powszechnych i kurs C. — członkinie stowarzyszeń i klubów sportowych.

Rano godz. 7—odgłos dzwonu budzi całe towarzystwo. Szybko wciąga się na siebie kostjum gimnastyczny, aby zdążyć na godz. 7,20 na zbiórkę wszystkich kursów na boisku przed wspaniałym gmachem seminarjum nauczycielskiego. Modlitwa poranna i w uroczystej ciszy następuje podniesienie sztandaru, co jest widomym znakiem rozpoczęcia zajęć. Bezpośrednio potem gimnastyka na trawie w najidealniejszych warunkach, jakie można wymarzyć. Potem 1-sze śniadanie, po którem następna godzina poświęcona była prowadzeniu gimnastyki z kursem B, a dalej dyskusja i wykład kierownika kursu pułk. Sikorskiego, przeważnie na wolnem powietrzu pod starą lipą.

Każdy sport zaczyna interesować, gdy go się porządnie pozna od podstaw i my, bardzo pokojowo nastrojone osoby, pod kierunkiem por. Wańtowskiego, który nas z wielką maestrją wtajemniczał w arkana wiedzy strzeleckiej, zapaliłyśmy się do strzelania. Godzina strzelania mijała jak chwilka, trzeba porzucić karabin lub flower, bo oto czekają nas upragnione w czasie upału sporty wodne, a więc wioślarka i pływanie. Wspaniale urządzone 2 pływalnie o 25 metrach długości, równolegle do siebie położone, połączone przejściami, (jedna płytka, dochodząca do 2 metr. druga o 5 metrach głębokości, zaopatrzona w odskocznie), rozbrzmiewają wesołym śmiechem uczących się i miarowym głosem komendy instruktorek. Doskonałe urządzenie i prowadzenie lekcji dawało pełną gwarancję bezpieczeństwa i znakomicie ułatwiało naukę. To też postępy w tej gałęzi sportu były zdumiewające. Sport wioślarski również cieszył się powodzeniem. Najpierw mozolna nauka na aparacie, a potem co za tryumf, zaliczenie do osady i pierwszy wyjazd na prawdziwej półwyścigówce na jezioro, według wszelkich prawideł sztuki.

Ale oto dzwon wzywa nas na obiad, więc szybkie ubieranie się i koncert z dziedziny apetytu.

Od 5-ej zaczynała się lekka atletyka, bodaj najzmudniejsza w opanowaniu poszczególnych elementów ruchu. Ale i tu dzięki świetnej instruktorce, jaką okazała się p. Chrupczałowska, zainteresowanie było ogromne, to też i boisko lekko-atletyczne opuszczało się z żalem, żeby zdążyć na godzinę gier sportowych, gdzie człowiek zapominał o swoim wieku i powadze, używając w pełni radości dziecięcej.

I znów dzwon wzywa nas na zbiórkę wieczorną. Rozbawiona do niedawna gromada staje w karnych szeregach w skupieniu i rozlegają się słowa modlitewnej pieśni wieczornej, poczem zwolna opuszcza się sztandar. Teoretycznie zajęcia obowiązkowe skończone, ale faktycznie — po kolacji znów zbieramy się w sali gimnastycznej dla nauki pląsów i tańców narodowych, które teraz wchodzą obowiązkowo w program wychowania fizycznego dziewcząt.

Może się wydać dziwnem, że tyle razy podkreślam tę wesołość, ale to była charakterystyczna cecha kursu



Wycieczka na kajakach.

i wielki atut w pracy, bo wiadomą jest rzeczą, że dobry nastrój jest warunkiem jej wydajności. Zawdzięczał to kurs swemu kierownikowi, panu płk. Sikorskiemu, który swą niezmordowaną pracą przyczynił się do pogłębienia wiedzy uczestniczek, a całą atmosferą, wytworzoną na kursie, stworzył najlepsze warunki pracy.

Aniela Micewiczowa.

O PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM KOBIET

Raz, dwa, trzy, czterry... lewa, lewa... Szły... Między zaoranemi polami, drogą szeroką, drogą rozmiękłą jeszcze od jesiennych deszczów maszerował kobiecy hufiec przysposobienia wojskowego. Zielone mundury, ściśnięte pasy, na plecach plecaki, na ustach śpiew. Dziarsko, raźnie maszerował nowoutworzony hufiec szkolny Żyrardowa. Aż wyglądała ludność z zamiejskich domów i cieszyły się stare serca, że taka zdrowa, że taka dziarska jest młodość.

I nie w jednym Żyrardowie młode dziewczęta zrzeszone w hufcach szkół średnich maszerują i ćwiczą.

W samym D. O. K. Warszawskiem na prowincji są dwa hufce w Radomiu, dwa w Mińsku, jeden w Ostrołęce, w Łomży i w Żyrardowie.

Organizacja hufców wszędzie jednolita: komendantka, szef, drużynowe. Organizacja pracy w hufcach szkolnych również jednolita: ratownictwo, obrona przeciwgazowa, służba wewnętrzna, terenoznawstwo, łączność i wychowanie fizyczne.

Chcemy mieć zdrowe i dobrze fizycznie wyszkolone niewiasty — oto jedna z idei P. W. K.

W Warszawie hufców szkół średnich jest pięć, z tego trzy w gimnazjach państwowych, a mianowicie: w gim. im. Konopnickiej, gim. im. Żmichowskiej, gim. im. Emilji Plater i dwa świeżo założone w szkołach prywatnych: na pensji p. Rybickiej i p. Statkowskiej.

Prócz szkolnych jest w Warszawie 1 hufiec międzyszkolny akademicki, który istnieje 3-ci rok, oraz 7 hufców w szkołach zawodowych, a mianowicie: w Państ. sem. naucz. Rzemiosł, państw sem. naucz. Gospodarstwa domowego, państw. sem. naucz. dla ochroniarek, w II miejskiej szkole rękodzielniczej, III-ej miejskiej szkole rękodzielniczej, I zawodowej szkole rękodzielniczej oraz na żeńskich kursach technicznych w Warszawie.

Prócz 12 hufców szkolnych istnieją jeszcze 3 oddziały, składające się z absolwentek szkół powszechnych, absolwentek szkół zawodowych oraz oddział sióstr Czerw. Krzyża.

Na terenie szkół powszechnych, P. W. K. założyło 5 ośrodków wychow. fizycznego; są one w szkołach powszech nych (Nr. 28, Nr. 149, Nr. 40, Nr. 115) oraz w szkole dokształcającej.

P. W. K. współpracuje też z komitetem pomocy bezdomnym pod przewodnictwem p. marsz. Piłsudskiej, zakładając drużyny gier ruchowych w osiedlach na Annopolu i na Żoliborzu. (Do drużyn należą dziewczęta od 12 lat).

W dwudziestu dwóch ośrodkach w Warszawie rozpoczął się już normalny rok pracy zimowej.

NARCIARSKI KALENDARZ SPORTOWY

Komisja Sportowa P. Z. N. ustaliła na IV swem posiedzeniu w dniu 27. IX. 28 r. następujące terminy zawodów w ciągu bieżącego sezonu:

26. XII. 1928 r. **Zakopane** — Otwarcie sezonu — skoki na Krokwi.

30. XII. 1928 r. **Zakopane** — Skoki na Krokwi.

1. I. 1929 r. **Zakopane** — Bieg rozstawny 5×10 klm. o puhar Kapitana Związkowego p. Stan. Fachera.

5 i 6. I. 1929 r. **Zakopane** — Bieg 18 klm. i skoki.

12 i 13. I. 1929 r. **Krynica** — Mistrzostwa Krynicy, bieg 18 klm. i skoki.

19 i 20. I. 1929 r. **Śląsk** — Mistrzostwa Śląska, bieg 18 klm. i skoki.

19 i 20. I. 1929 r. **Wilno** — Bieg 12 klm. i skoki.

24. I. 1929 r. **Zakopane** — Bieg 50 klm. (zawody kwalifikacyjne).

26 i 27. I. 1929 r. **Zakopane** — Mistrzostwa Zakopanego, bieg 18 klm. i skoki (zawody kwalifikacyjne).

26 i 27. I. 1929 r. **Bielsko** — Bieg 18 klm. i skoki.

26 i 27. I. 1929 r. **Lublin** — Bieg 12 klm. i skoki.

2. II. 1929 r. Dzień młodzieży w całej Polsce.

2 i 3. II. 1929 r. **Przemyśl** — Bieg 12 klm. i skoki.

2 i 3. II. 1929 r. **Nowy-Targ** — Bieg 12 klm. i skoki.

5 — 10. II. 1929 r. **Zakopane** — Międzynarodowe Zawody P. I. S. Mistrz. Polski.

12. II. 1929 r. **Krynica** — Skoki, derby międzynarodowe.

16 i 17. II. 1929 r. **Lwów** — Mistrzostwa Lwowa w konkurencji Międzynarodowej.

23 i 24. II. 1929 r. **Zakopane** — Bieg zjazdowy o mistrz. Tatr i skoki.

23 i 24. II. 1929 r. **Worochta lub Sławsko** — Biegi zjazdowe.

23 i 24. II. 1929 r. **Śląsk** — Biegi zjazdowe i skoki.

2 i 3. III. 1929 r. **Zawody w Zakopanem i Krynicy.**

Zawody wyliczone na pierwszem miejscu w danych dniach są międzyklubowemi, poleconemi przez P. Z. N. i mają pozatem ważność jako zawody o **odznakę za sprawność**. Prócz zawodów w kalendarzu oficjalnym P. Z. N. urządzać się będzie szereg zawodów o charakterze lokalnym.

Kalendarz powyższy ułożony został na podstawie porozumienia z delegatami klubów na Walnym Zjeździe Delegatów w Katowicach. Przydział organizacji zawodów poszczególnym klubom nastąpi w każdej miejscowości na konferencji międzyklubowej zwołanej przez Delegatów Komisji Sportowej P. Z. N.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południn.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.